Forerunner® 10 - Manual de Início Rápido

⚠ AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Consulte no guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Perspetiva geral do dispositivo

Antes de utilizar o seu Forerunner pela primeira vez, passe algum tempo a conhecer as funcionalidades disponíveis.

Interface de 4 teclas: permite-lhe aceder rapidamente às funcionalidades do Forerunner.

NOTA: algumas teclas têm mais do que uma função (página 1).

Cronómetro: regista o seu tempo, distância, ritmo e calorias enquanto corre (página 1).

Cronómetro de intervalo de corrida/caminhada: permite-lhe utilizar pausas de caminhada cronometradas em intervalos regulares durante uma sessão de treino de corrida/caminhada (página 1).

Virtual Pacer™: ajuda-o a manter o seu ritmo, alertando-o sempre que estiver a correr demasiado rápido ou devagar (página 2).

Auto Lap®: assinala uma volta a cada quilómetro. Esta funcionalidade está ativada por defeito (página 2).

Auto Pause®: interrompe o cronómetro quando não estiver em movimento (página 2).

Carregador: carrega o Forerunner utilizando o computador (página 2).

Teclas

①		Ligar o dispositivo. Ligar a retroiluminação.
②		Iniciar e parar o cronómetro. Selecionar o item assinalado do menu.
③	▽	Avançar para o item seguinte do menu. Avançar para a próxima página de dados quando o cronómetro está a funcionar.
④		Retroceder sem fazer qualquer seleção.

Ir correr

O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode necessitar de carregar o dispositivo (página 2) antes de ir correr.

NOTA: o dispositivo liga-se automaticamente durante o carregamento. Se não carregar o dispositivo antes de ir correr, mantenha premido para ligar o dispositivo.

1. Selecione .
2. pisca enquanto o dispositivo procura a sua localização.
   Quando o dispositivo encontra a sua localização, o símbolo fica fixo.
3. Selecione **Começar** para iniciar o cronómetro.
   O tempo ①, a distância ②, as calorias gastas ③ e o ritmo ④ são registados enquanto o cronómetro está a funcionar.

   Dica: selecione ▽ para ver as calorias gastas e o ritmo.
4. Selecione para parar o cronómetro quando tiver terminado a sua corrida.
5. Selecione uma opção:
   - Selecione **Retomar** para reiniciar o cronómetro.
   - Selecione **Gravar** para guardar a corrida e repor o cronómetro. Pode agora carregar a sua corrida para o Garmin Connect™ (página 1).
   - Selecione **Abandonar** para eliminar a corrida.

Utilizar o Garmin Connect

Pode carregar todos os dados das suas atividades para o Garmin Connect para uma análise completa. Com o Garmin Connect, pode ver o mapa da sua atividade e partilhar as suas atividades com amigos.

1. Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2. Visite www.garminconnect.com/start.
3. Siga as instruções no ecrã.

Utilizar os Intervalos de corrida e de caminhada

NOTA: tem de configurar a funcionalidade correr/caminhar antes de começar. Depois de iniciar o cronómetro, não poderá alterar as definições.

1. Selecione ▽ > **Opções de corrida** > **Correr/caminhar** > **Ligar**.
2. Defina a duração da corrida para cada intervalo.
3. Defina a duração da caminhada para cada intervalo.
4. Corra!

Depois de ligar a funcionalidade correr/caminhar, esta será utilizada sempre que for correr, a não ser que a desligue ou ative o Virtual Pacer (página 2).

Virtual Pacer

O Virtual Pacer é uma ferramenta de treino concebida para o ajudar a melhorar o seu desempenho, encorajando-o a correr ao ritmo que definiu.

Correr com o Virtual Pacer

NOTA: tem de configurar o Virtual Pacer antes de começar a correr. Depois de iniciar o cronómetro, não poderá alterar as definições.

1. Selecione ▽ > **Opções de corrida** > **Virtual Pacer**.
2. Selecione **Ligar** ou **Editar ritmo** para definir o ritmo.
3. Introduza o seu ritmo.

Depois de ligar o Virtual Pacer, este será utilizado sempre que for correr, a não ser que o desligue ou ative a funcionalidade correr/caminhar (página 1).

Utilizar o Auto Lap

Pode definir o dispositivo para utilizar o Auto Lap, que assinala automaticamente uma volta a cada quilómetro, ou pode assinalar as voltas manualmente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

1. Selecione ▽ > **Opções de corrida** > **Voltas**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **Auto Lap** > **Ligar** para utilizar o Auto Lap.
   - Selecione **Tecla Lap** > **Ligar** para utilizar a tecla ⮌ para assinalar uma volta durante uma atividade.
3. Corra! (página 1).

Interromper a corrida automaticamente

Pode utilizar o Auto Pause para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento. Esta funcionalidade é útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessite de parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados do historial.

Selecione ▽ > **Opções de corrida** > **Auto Pause** > **Ligar**.

Carregar o dispositivo

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

1. Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
2. Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte traseira do dispositivo e pressione o carregador até ouvir um clique.

3. Carregue completamente o dispositivo.

Restaurar o seu dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o repor.

1. Mantenha premido durante pelo menos 15 segundos.
2. Mantenha premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

Obter o manual do utilizador

Pode obter os manuais do utilizador mais recentes a partir da Web.

1. Visite www.garmin.com/support.
2. Selecione **Manuais de utilização**.
3. Siga as instruções apresentadas no ecrã para selecionar o seu produto.

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin®.

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Registar o seu dispositivo

Ajude-nos a dar-lhe a melhor assistência efetuando o registo on-line ainda hoje!

- Visite http://my.garmin.com.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EUA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

Garmin® e o logótipo Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e em outros países. Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, Garmin Connect™ e Virtual Pacer™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

МП02

© 2012–2013 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias